

Στέβια στη ζαχαροπλαστική

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κείμενο

ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ

ΘΩΜΑΪΔΗ

Κέικ, μπισκότα και ζύμες είναι κάποια από τα γλυκά που μπορούν να παρασκευαστούν με βασικό ή μοναδικό γλυκαντικό τη στέβια. Επίσης, μπορούμε να φτιάξουμε κρεμώδη γλυκά, να γλυκάνουμε φρουτοσαλάτες και γιαούρτι κ.λπ. Πλέον κυκλοφορεί αξιολύβαστος αριθμός συνταγών με στέβια, σε βιβλία αλλά και στο διαδίκτυο. Σε περίπτωση που επιχειρήσουμε να εκτελέσουμε μια μη δοκιμασμένη συνταγή και το αποτέλεσμα δεν μας ικανοποιήσει, δεν πρέπει να απογοητευόμαστε, αλλά να δοκιμάσουμε ξανά, προσαρμόζοντας τη δοσολογία

σύμφωνα με τις αναλογίες που προτείνει ο εκάστοτε παρασκευαστής του προϊόντος που έχουμε επιλέξει και έχοντας υπόψη τα εξής:

- Κάποιες από τις ιδιότητες της ζάχαρης δεν αναπληρώνονται από τη στέβια: π.χ. η ζάχαρη έχει την ιδιότητα να χαρίζει υγρασία σε ζύμες και «ψωμένα» γλυκά και βοηθά να αποκτήσουν αυτά όγκο. Καλό είναι, λοιπόν, όταν «πειράζουμε» συνταγές που δίνονται με ζάχαρη, να αντικαθιστούμε με σκεύασμα στέβιας μόνο τη μισή ποσότητα ζάχαρης. Σε αυτή την περίπτωση, επιλέγουμε στέβια σε κρυσταλλική μορφή, που να προορίζεται για γλυκά, και ακολουθούμε τη δοσολογία που προτείνεται στη συσκευασία. Η αναλογία αυτή είναι αλλού 2 προς 1, αλλού 1 προς 1.
- Αν για λόγους υγείας επιβάλλεται να μη χρησιμοποιήσουμε καθόλου ζάχαρη, τότε μπορούμε να πειραματιστούμε, γνωρίζοντας όμως ότι τα αποτελέσματα μπορεί να μας απογοητεύσουν. Προτιμότερο είναι να αναζητήσουμε συνταγές που έχουν δοκιμαστεί αποκλειστικά με στέβια και έχουν ενδεχομένως διορθώσει τέτοιες «αδυναμίες», προσαρμόζοντας ανάλογα τα υπόλοιπα υλικά.
- Καλό είναι να χρησιμοποιούμε ένα μικρότερου μεγέθους ταψί ή φόρμα, μια και τα γλυκά με στέβια δεν αυξάνονται σε όγκο, όπως αυτά που περιέχουν ζάχαρη.
- Αν η συνταγή περιέχει χτυπημένα αυγά ή μαρέγκα (π.χ. κέικ, ραβανί, μπράουνι, μους), προσθέτουμε ένα επιπλέον ασπράδι, για να κερδίσουμε όγκο.
- Αντίστοιχα, αν η συνταγή περιέχει μπέικιν πάουντερ ή σόδα, αυξάνουμε ελαφρώς την προτεινόμενη ποσότητα.
- Η στέβια δεν караμελώνει όπως η κοινή ζάχαρη, άσπρη ή καστανή, άρα αποφεύγουμε να φτιάξουμε με αυτήν караμέλες και σιρόπια.
- Για να γλυκάνουμε ένα ρόφημα, αρκούν 1 - 2 σταγόνες εκχύλισμα ή 1 ταμπλέτα ή 1/3 - 1 κουτ. γλυκού στέβια σε σκόνη.

Πηγή: glykesistories.gr